COPING: Community of Publishing in Nursing *Volume 14, Nomor 4, Agustus 2026 (529-538)*
p-ISSN 2303-1298, e-ISSN 2715-1980 DOI: https://doi.org/10.24843/coping.2026.v14.i04.p11

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA

Dheyatri Sulbi Darakutni*[1], Putu Ayu Emmy Savitri Karin[1], Ni Made Dian Sulistiowati[1], Ika Widi Astuti[1]
[1]Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
*korespondensi penulis, e-mail: dheatry2003@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir mengalami berbagai tekanan selama penyusunan skripsi yang membuat mahasiswa mengalami masalah psikologis. Mahasiswa perlu memiliki resiliensi agar mampu beradaptasi dan bangkit dari pengalaman negatif yang dialami pada semester akhir. Resiliensi juga dapat membantu mahasiswa mencapai kesejahteraan psikologis sehingga dapat memenuhi fungsinya sebagai individu yang utuh dan sehat secara psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan teknik *proportionate stratified random sampling.* Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 93 orang mahasiswa. Hasil uji menggunakan *Spearman Rank* didapatkan nilai r = 0,285 dan p = 0,006 (<0,05), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian terkait resiliensi dan kesejahteraan psikologis, seperti analisis faktor yang memengaruhi, maupun penelitian berupa pemberian intervensi dalam meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa Tingkat Akhir; Resiliensi

ABSTRACT

Final-year students often experience various pressures during the process of writing their thesis, which can lead to a range of psychological problems. Therefore, students need to develop resilience in order to adapt and recover from negative experiences encountered in their final semester. Resilience can also help students achieve psychological well-being, enabling them to function as whole and mentally healthy individuals. This research aims to analyze the relationship between resilience and psychological well-being among final-year students of the Faculty of Medicine at Udayana University. The method used in this research is descriptive correlational with a proportionate stratified random sampling technique. The total sample in this study consisted of 93 students. The results of the Spearman Rank test showed a correlation coefficient (r) of 0.285** and a p-value of 0.006 (<0.05), indicating a significant relationship between resilience and psychological well-being among final-year students of the Faculty of Medicine at Udayana University. It is recommended that future researchers further develop studies related to resilience and psychological well-being, such as analyzing influencing factors or conducting intervention-based research aimed at enhancing resilience and psychological well-being among final-year students.

Keywords: Final-year Students; Psychological Well-being; Resilience

This is an Open Access article, distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License.
Copyright © 2026 by the author(s).

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah suatu kelompok dalam masyarakat serta calon sarjana yang terlibat dalam perguruan tinggi, dididik dan diharapkan menjadi kandidat intelektual di masa depan (Septiani *et al*., 2023). Secara umum, mahasiswa akan menempuh masa studi selama 3 sampai 4 tahun. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir yang disebut dengan skripsi, sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mengakhiri masa studinya. Dalam penulisan skripsi, kesulitan yang biasanya dialami oleh mahasiswa diantaranya adalah pencarian judul, sampel, alat ukur yang akan digunakan, dana, serta waktu yang digunakan untuk melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing (Danianta & Khotimah, 2024). Banyaknya hambatan yang dialami mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi dapat berdampak terhadap keadaan psikologis mahasiswa, yang selanjutnya bisa menimbulkan stres. Stres seringkali dikaitkan dengan mahasiswa akhir, termasuk mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Mahasiswa dalam bidang ilmu kedokteran dan kesehatan, sering mendapatkan berbagai tekanan yang berdampak pada kesehatan mental. Selain tekanan yang berhubungan dengan studinya, perasaan harus memenuhi kompetensi karena akan memiliki tanggung jawab yang besar di dunia kerja memberikan tekanan tambahan, terutama bidang pelayanan kesehatan yang notabene memiliki toleransi kesalahan yang sangat rendah (Ganesha *et al*., 2023). Berbagai tekanan yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran menyebabkan mahasiswa banyak mengalami masalah mental atau psikologis. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga tahun 2021, menunjukkan prevalensi mahasiswa mengalami depresi 26,3%, kecemasan 51,5%, dan stres 32,3%. Terdapat 3 penyebab utama depresi, kecemasan, dan stres, yakni performa akademik, tekanan untuk sukses, dan rencana pasca lulus (Maulida *et al*., 2020). Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa semester akhir rentan untuk mengalami depresi, kecemasan, dan stres.

Stres pada mahasiswa tingkat akhir antara lain disebabkan oleh tekanan untuk lulus ujian dan tekanan untuk memenuhi harapan keluarga (Septiani *et al*., 2023). Kondisi kesehatan mental yang buruk selanjutnya akan berdampak kepada kesejahteraan psikologis dari mahasiswa. Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah kondisi dimana individu dapat bebas dari indikator kesehatan mental negatif, terbebas dari kecemasan, dan tercapainya kebahagiaan (Ryff, 1989; Hutapea & Huwae, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Eva (2020) pada mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat 15,25% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, 71,75% memiliki kesejahteraan psikologis yang sedang, dan 13% memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang tidak memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai keadaan kesehatan mental positif dan fungsi yang optimal (Mahendika & Sijabat, 2023). Kesejahteraan psikologis terjadi ketika individu mengalami kondisi dimana individu berusaha mengevaluasi diri sendiri secara mandiri dan menerima kehidupan di masa lalu (penerimaan diri), memiliki rasa tumbuh dan berkembang (pertumbuhan pribadi), dan memiliki keyakinan bahwa kehidupan yang dijalaninya punya tujuan serta makna hidup, memiliki keterkaitan yang berkualitas dengan orang lain (relasi baik dengan orang lain), kemampuan mengelola kehidupan dan lingkungan sekitar (penguasaan lingkungan), dan kemampuan menentukan nasib sendiri (otonomi) (Ryff & Keyes, 1995; Rifai & Kamaratih, 2021). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang kurang baik akan mudah terpuruk dalam perasaan stres dan tertekan, cenderung malas dan pasrah dengan keadaan tanpa diiringi usaha untuk produktif, serta tidak bisa mengembangkan diri (Isdiyah, 2020). Kondisi kesejahteraan psikologis pada setiap individu akan berbeda-beda dan dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis diantaranya adalah usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan latar belakang budaya, religiusitas dan kepribadian (Wisnu *et al*., 2022). Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial, seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan lingkungan, coping skill yang efektif akan cenderung terhindar dari konflik dan stres (Eva *et al*., 2020). Menurut Ramadhan *et al* (2023), dalam menghadapi dan beradaptasi dengan situasi yang penuh dengan tekanan dan stres selama penyelesaian tugas akhir, mahasiswa harus memiliki kemampuan bertahan atau resiliensi untuk menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, sehingga mampu menyelesaikan pendidikan sarjananya tanpa mengalami gangguan atau masalah secara psikologis.

Resiliensi adalah kemampuan diri dalam mengatasi, meminimalkan, dan menghilangkan dampak negatif dari situasi yang tidak nyaman atau tidak menyenangkan yang terjadi di kehidupan (Danianta & Khotimah, 2024). Resiliensi sangat penting untuk menjaga kesinambungan hidup secara optimal (Nurhidayah *et al*., 2021). Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung akan lebih mampu bangkit dari tekanan atau masalah-masalah yang sedang dialami, namun mahasiswa dengan resiliensi rendah akan membutuhkan waktu yang agak lama untuk mampu menerima dan bangkit dari masalah yang dialami. Ramadhan *et al* (2023) menyebutkan bahwa, resiliensi pada mahasiswa seringkali rendah saat mengalami permasalahan dan kesulitan selama menyusun skripsi, sehingga kemampuan resiliensi sangat diperlukan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk tetap menjaga kesejahteraan psikologis tetap baik selama penyusunan skripsi.

Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah akan memiliki ciri-ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru (Kurniasari *et al*., 2019). Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting dan harus ditangani secepatnya, karena akan berdampak buruk yaitu seperti munculnya gejala kecemasan, depresi, dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Ryff, 1995; Han & Dariyo, 2023). Dengan demikian, tingkat kesejahteraan psikologis yang baik serta kemampuan resiliensi sangat diperlukan oleh mahasiswa khususnya selama dalam penyusunan tugas akhir atau skripsi, agar terhindar dari berbagai permasalahan psikologis yang mungkin muncul.

Penelitian oleh Marettih, Ikhwanisifa, Susanti dan Ramadhani (2022) melaporkan sebagian besar (69%) resiliensi pada mahasiswa berada di kategori sedang dan cenderung menuju rendah. Selain itu, penelitian mengenai kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Aulia dan Panjaitan (2019), didapatkan hasil bahwa 52,8% mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, dan 47,2% memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian mengenai hubungan antara resiliensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir belum banyak dilakukan, khususnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 orang mahasiswa semester 6 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, yang terdiri dari mahasiswa program studi Keperawatan, Kesehatan Masyarakat, Psikologi, Kedokteran, dan Kedokteran Gigi, didapatkan hasil bahwa 6 dari 10 orang mahasiswa mengatakan bahwa sedang mengalami kesulitan dalam menjalani perkuliahan di semester 6. Pada indikator resiliensi yang terdapat pada kuesioner yang diberikan, didapatkan 9 dari 10 mahasiswa menjawab bahwa mereka merupakan individu yang mudah bangkit ketika sedang mengalami masalah, 10 dari 10 mahasiswa menjawab sudah memiliki cara untuk menghadapi tantangan atau masalah yang sedang dialami, 9 dari 10 mahasiswa menjawab mereka merupakan individu yang lebih memilih menghadapi masalah

daripada menghindarinya, sedangkan untuk indikator kesejahteraan psikologis, didapatkan 8 dari 10 mahasiswa menjawab sudah memiliki rencana hidup kedepannya setelah lulus kuliah, 8 dari 10 mahasiswa menjawab bahwa mereka sudah mampu membuat keputusan hidup sendiri dan 10 dari 10 mahasiswa sudah mampu mendeskripsikan diri sendiri.

Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk mengidentifikasi lebih lanjut tentang bagaimana hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Peneliti berharap bahwa kedepannya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan kepribadian bagi para mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam pengembangan resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, yang berjumlah 711 orang. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini dilakukan dengan perhitungan sampel menggunakan aplikasi *G-power analysis* yang kemudian didapatkan jumlah sampel sebanyak 93 orang mahasiswa, yang dibagi jumlahnya pada masing-masing program studi dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling.*

Penelitian ini menggunakan 2 kuesioner yakni Skala Resiliensi dengan 25 item pertanyaan dan *Psychological Well-Being Scale* (PSWB) dengan total 42 pertanyaan. Kedua kuesioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dimana hasil uji validitas dan reliabilitas terhadap kuesioner Skala Resiliensi didapatkan hasil mencapai 0,736, sedangkan hasil uji kuesioner PSWB mencapai 0.944. Proses pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Januari - Februari 2025.

Analisis data menggunakan uji Spearman Rank melalui program aplikasi SPSS. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik dari Komisi Etik FK Unud dengan Nomor: 0292/UN14.2.2.VII.14/LT/2025.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Gambaran Karakteristik Responden (n=93)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
20 tahun	2 orang	2
21 tahun	46 orang	50
22 tahun	45 orang	48
Total	**93 orang**	**100**
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26 orang	28
Perempuan	67 orang	72
Total	**93 orang**	**100**
Suku		
Bali	67 orang	72
Jawa	11 orang	12
Sunda	4 orang	4
Batak	3 orang	3

Betawi	2 orang	2
lainnya	6 orang	7
Total	**93 orang**	**100**

Tabel 1 menunjukan bahwa rata-rata responden berada pada usia 21 tahun (50%). Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan yakni sebanyak 67 orang (72%) dan mayoritas responden menganut suku Bali yaitu sebanyak 67 orang (72%).

Tabel 2.
Resiliensi Mahasiswa (n=93)

	Kategori Skor	**Frekuensi**	***Min***	***Max***	***Mean***	***Median***	**SD**
Resiliensi (n=93)	Rendah (50-67)	11	50	100	77,350	75	9,652
	Sedang (68-84)	61					
	Tinggi (85-100)	21					

Tabel 2 menunjukkan rata-rata resiliensi mahasiswa berada pada skor 77,350 dengan skor minimal yang diperoleh adalah 50 dan skor maksimal adalah 100. Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat resiliensi sedang.

Tabel 3.
Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa (n=93)

Kesejahteraan Psikologis	**Frekuensi**	**%**
Rendah	58	62
Sedang	16	17
Tinggi	19	20
Total	**93**	**100**

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah, yaitu sebanyak 58 orang mahasiswa (62%)

Tabel 4.
Hasil Uji Statistik Hubungan dengan Spearman Rank (n=93)

Variabel	***p-value***	**r**
Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis	0,006	0,285**

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dimana hasil tersebut menunjukkan nilai *p-value* yang lebih kecil dari 0,05 (0,006 < 0,05) dengan nilai r sebesar 0,285, yang artinya terdapat hubungan yang lemah antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan mayoritas responden berada pada uisa 21 tahun, hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini tergolong dalam usia dewasa awal. Usia dewasa awal berada pada rentang usia diantara 20-35 tahun (Hariaty *et al*., 2023). Fase dewasa awal jika dikaitkan dengan mahasiswa tingkat akhir adalah fase dimana mahasiswa sedang dihadapkan dengan tugas dan juga tanggung jawab yang begitu besar dalam hal pembuatan tugas akhir, yaitu skripsi (Misalia *et al*., 2022).

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan. Jenis kelamin diketahui dapat memengaruhi resiliensi dan juga kesejahteraan psikologis individu, dimana perempuan lebih resilien dibandingkan dengan laki-laki, disebabkan perempuan lebih mendapatkan dukungan dari teman ketika mendapatkan masalah yang kemudian dapat membantu dalam meningkatkan resiliensinya (Anjainah, 2022). Jenis kelamin juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, dimana perempuan cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dibandingkan dengan laki-laki, ini disebabkan karena pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping dan aktivitas sosial yang dilakukan oleh individu, dimana perempuan lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki (Pedhu, 2022).

Karakteristik berdasarkan suku pada responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden menganut suku Bali, hal ini disebabkan karena lokasi penelitian yakni Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang berada di provinsi Bali. Dalam konteks budaya, suku Bali dikenal memiliki sistem nilai, tradisi, dan kearifan lokal yang sangat kuat, seperti konsep Tri Hita Karana yang merupakan ajaran kearifan lokal yang tumbuh dan berkembang dijadikan landasan oleh masyarakat keturunan dari Bali untuk menjalani kehidupan yang harmonis, yakni keharmonisan atau keselarasan kepada Tuhan Yang Maha Esa, sesama manusia dan terhadap lingkungan alam semesta (Hutasoit & Wau, 2017). Konsep ini secara tidak langsung berperan dalam membentuk karakter resiliensi individu, karena masyarakat Bali cenderung memiliki ketahanan psikologis yang baik karena dukungan budaya dan sosial yang kuat (Saraswati & Lestari, 2020).

Hasil resiliensi mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang, ini menunjukkan bahwa ketangguhan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi masih cukup baik, walau belum optimal. Resiliensi pada mahasiswa seringkali rendah saat mengalami permasalahan dan kesulitan selama menyusun skripsi (Ramadhan *et al*., 2023). Hal ini bisa disebabkan karena banyaknya tekanan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir selama dalam pengerjaan tugas akhir berupa skripsi, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa masih berada pada kategori sedang, ini menandakan bahwa berbagai tuntutan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir selama penyusunan skripsi tidak membuat mahasiswa menjadi individu yang mudah menyerah dan terpuruk dalam keadaan. Mahasiswa masih memiliki aspek-aspek resiliensi yang cukup baik khususnya pada aspek ketekunan, meskipun masih harus lebih ditingkatkan lagi khususnya pada aspek kemandirian ekstensial. Adanya kemampuan resiliensi yang baik dari mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan kesulitan selama pengerjaan skripsi, dapat membuat mahasiswa bertahan dan mampu melewati setiap tekanan dan kesulitan yang ada, tanpa harus disertai dengan stress berat atau depresi (Muslimin, 2021).

Kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam penelitian mayoritas tergolong rendah, hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa belum bisa memenuhi keenam dimensi dari kesejahteraan psikologis yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain,

otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, dengan baik, khususnya pada dimensi otonomi. Penelitian oleh López et al (2022) menyatakan bahwa keenam dimensi tersebut menunjang satu sama lain dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang artinya perbaikan di satu dimensi seperti otonomi, bisa berdampak positif terhadap dimensi lainnya.

Peningkatan dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sangat diharapkan, agar tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak lagi berada pada kategori yang rendah. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah akan memiliki ciri-ciri perilaku yaitu tidak percaya diri, bergantung pada orang lain, mengalami kesulitan untuk menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, belum memiliki tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman yang baru (Kurniasari *et al*., 2019). Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah lebih cenderung terlibat dalam kegiatan negatif seperti penggunaan alkohol, perilaku menetap, terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur, ketidakpuasan hidup atau bahkan perilaku bunuh diri (Aulia & Panjaitan, 2019).

Mahasiswa tingkat akhir tentunya harus menghindari hal tersebut agar tetap mampu menghadapi dan mengatasi konflik serta hambatan yang dialami selama dalam proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa dengan kategori rendah dianjurkan untuk melakukan intervensi bersama konselor dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, mengingat dampak yang ditimbulkan karena rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis dirasa cukup serius (Kurniasari *et al*., 2019). Aulia & Panjaitan (2019) menyatakan bahwa, kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa dapat diakibatkan karena beberapa faktor seperti pengaturan waktu yang buruk, kualitas tidur yang buruk dan kurangnya dukungan, sehingga latihan pengaturan waktu, mencari dukungan sosial dan memiliki kualitas tidur yang baik juga dapat dilakukan oleh mahasiswa sebagai upaya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Dengan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, mahasiswa akan memiliki fungsi positif pada diri sendiri sehingga dapat mengatasi segala hambatan dan juga tantangan yang dirasakan selama proses penyusunan skripsi yang akhirnya akan berdampak pada proses penyusunan skripsi yang lebih mudah dilewati dan mampu menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu (Khoirunnisa & Rosiana, 2023). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan ditandai dengan adanya penerimaan diri, memiliki sikap positif terhadap diri, memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, kemampuan untuk mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan segala tuntutan, memiliki tujuan dan semangat dalam hidup, serta memiliki keinginan yang baik untuk terus berkembang (Yuliandri *et al*., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk memiliki dan menjaga kesejahteraan psikologisnya tetap baik selama dalam proses pengerjaan skripsi.

Hasil uji hubungan dalam penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan yang positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika resiliensi mahasiswa tingkat akhir FK Unud berada pada kategori yang tinggi, maka secara otomatis juga kesejahteraan psikologisnya akan meningkat. Begitu pula sebaliknya, jika resiliensi mahasiswa berada pada kategori yang rendah, maka kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir akan menurun.

Meningkatnya resiliensi dapat mengakibatkan peningkatan pada kesejahteraan psikologis, dengan memiliki resiliensi dapat membuat individu mampu untuk mengontrol emosi, tetap tenang di bawah tekanan, dan tetap fokus pada tujuan (Utami *et al*., 2018). Individu yang

mempunyai resiliensi dapat dengan mudah sembuh dari keterpurukan yang dihadapi, sehingga semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya, maka masalah psikologis yang dialami individu juga semakin rendah (Novianti & Alfian, 2022). Kesejahteraan psikologis yang baik dapat terbentuk saat individu dapat menjalani hidupnya dengan sejahtera dan terbebas dari kecemasan-kecemasan yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari (Hutapea & Huwae, 2023). Hal ini tidak terlepas dari aspek-aspek resiliensi.

Resiliensi yang meliputi ketenangan hati, ketekunan, kemandirian, keseimbangan batin, dan kesendirian eksistensial berperan dalam meningkatkan dimensi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sejalan dengan penelitian Lina dan Nur'aeni (2019), yang mengatakan bahwa kemampuan individu untuk tetap tegar dalam menghadapi masalah atau yang disebut sebagai resiliensi, akan membentuk suatu kondisi psikologis positif yang mengarah pada pembentukan suatu kesejahteraan psikologis. Dengan memiliki resiliensi yang baik, mahasiswa akan mampu bertahan dari segala tekanan dan masalah yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi, sehingga selanjutnya dapat mencapai kesejahteraan psikologis yang baik dan terhindar dari segala masalah kesehatan mental maupun psikologis.

KESIMPULAN

Responden pada penelitian ini mayoritas berada pada usia 21 tahun, dimana berdasarkan kuesioner Skala Resiliensi ditemukan bahwa responden memiliki tingkat resiliensi sedang. Kuesioner PSWB menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah. Hasil uji korelasi, menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian terkait resiliensi dan kesejahteraan psikologis, seperti analisis faktor-faktor yang dapat memperkuat resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, maupun penelitian yang berupa pemberian intervensi seperti pelatihan manajemen stress dan *mindfullness* untuk membantu meningkatkan resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Anjainah, S. Z. (2020). Pengaruh Religiusitas, Dukungan Sosial, dan Jenis Kelamin terhadap Resiliensi Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi Sarjana Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *7*(2), 127. https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134

Danianta, P. B., & Khotimah, S. K. (2024). Resiliensi akademik mahasiswa akhir: Peran optimisme dan dukungan teman sebaya. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, *19*(1), 45-55. http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.7167

Eva, N., Hidayah, N., & Shanti, P. (2020). *Model kesejateraan psikologis mahasiswa Indonesia dan Malaysia.* (1st ed). Fakultas Pendidikan Psikologi.

Ganesha, I. G. H., Sundariyati, I. G. A. H., Sudewa, I. N. B. A. W., & Yanakusuma, I. N. G. N. (2023). Pengaruh kondisi burnout dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa jenjang sarjana di masa pembelajaran dalam jaringan selama pandemi Covid-19 pada program studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana.* https://doi.org/10.24843/mu.2023.v12.i03.p11

Han, V., & Dariyo, A. (2023). Hubungan antara intolerance of uncertainty dengan psychological well-being pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Muara*

Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni, *7*(1), 26-32. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i1.26461.2023

Hariaty, H., Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, *11*(1), 45-51. https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5539

Hutapea, M. A., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada dokter dan perawat IGD RSUD Dr. Soekardjo. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, *9*(1), 67-79. http://dx.doi.org/10.29241/jmk.v9i1.1346

Hutasoit, H., & Wau, R. (2017). Menuju sustainability dengan tri hita karana (Sebuah studi interpretif pada masyarakat bali). *Business Management Journal*, *13*(2). http://dx.doi.org/10.30813/bmj.v13i2.917

Isdiyah, I., & Ernawati, E. (2021). Kesejahteraan Psikologis mahasiswa semester akhir IAIN Surakarta di tengah pandemi Covid-19. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, *2*(1), 45-68. https://doi.org/10.22515/ajpc.v2i1.3478

Khoirunnisa, A., & Rosiana, D. (2023). Pengaruh perceived social support terhadap psychological well-being mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, *7*(3), 319-332. https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i3.7637

Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, *3*(02), 52-58.

Lina, S., & Nur'aeni, N. A. (2019). Resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada orangtua yang memiliki anak disabilitas intelektual. In *Prosiding Seminar Nasional Prodi Pai Ump*.

López, G. M., Viejo, C., Romera, E. M. (2022). Psychological well-being and social competence during adolescence: longitudinal association between the two phenomena. *Child Ind Res* 15, 1043–1061. https://doi.org/10.1007/s12187-021-09899-w

Mahendika, D., & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, *1*(02), 76-89. https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02.261

Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Susanti, R., & Ramadhani, L. Gambaran resilensi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di masa pandemi Covid-19. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, *3*(3), 140-153. http://dx.doi.org/10.24014/pib.v3i3.18771

Maulida, T. R., Karimah, A., Lestari, P., & Rochmanti, M. (2020). Depression, anxiety, and stress among medical students in the faculty of medicine universitas airlangga year batch 2016, 2017, and 2018. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, *11*(12), 223-230. https://doi.org/10.37506/IJPHRD.V11I12.13241

Misalia, R., Zukhra, R. M., & Nauli, F. A. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi pada masa pandemi. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*, *10*(3), 266-272. https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03

Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, *9*(1), 115-131. http://dx.doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2170

Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *2*(1), 1-7. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020

Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan sosial, strategi koping terhadap resiliensi serta dampaknya pada kesejahteraan

psikologis remaja yang orangtuanya bercerai. *Paradigma*, *18*(1), 60-77. https://doi.org/10.33558/PARADIGMA.V18I1.2674

Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *10*(1), 65-78. http://dx.doi.org/10.29210/162200

Ramadhan, M., Dewi, R., & Hafnidar, H. (2023). Pemaafan dan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Malikussaleh. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, *1*(4), 802-816. https://doi.org/10.2910/insight.v1i4.10765

Rifai, M., & Kamaratih, D. (2021). Hubungan antara resiliensi dengan tingkat kesejahteraan psikologis klien rehabilitasi narkoba di Badan Narkotika Nasional Kota Samarinda. *Borneo Studies and Research*, *3*(1), 1108-1113.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57* (6), 1069-1081. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Saraswati, N. L. A. C., & Lestari, M. D. (2020). Peran dan resiliensi pada perempuan balu. *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus*, 99-111.

Septiani R. I., Septariani, A., Rizka P. S. A., & Callysta A. A. (2023). Resiliensi mahasiswa dalam menghadapi stressor proses penyusunan tugas akhir. *Educate : Journal Of Education And Learning,* 1(2), 68–73. https://doi.org/10.61994/educate.v1i2.316

Utami, N. M. S. N., Antika, R., Dewi, C., Dewi, S. E. C., Wibowo, F. S. P., & Sari, W. R. N. I. (2018). Hubungan antara resiliensi dengan psychological well-being pengungsi gunung agung di kabupaten Karangasem Bali. In *Prosiding Seminar Nasional Peranan Ilmu Psikologi Dalam Pengurangan Risiko Bencana pengganti* (pp. 99-105).

Wisnu, H., Ardiani, D., Ilhami, N., & Octiawati, T. (2022). Hubungan rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *9*(2), 159-177. https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2699

Yuliandri, G. T., Pismawenzi, P., & Khair, N. F. (2024). Hubungan antara adversity quotient dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir. *Socio Religia*, *5*(2). https://dx.doi.org/10.24042/sr.v5i2.5685